DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

▶	AGACHAMENTO C/ BOLA	4X15
▶	AVANÇO C/ BOLA	4X12
▶	HACK C/ BARRA OU ELÁSTICO	4X12
▶	AGACHAMENTO BÚLGARO	4X 1 A 10 TEMPOS
▶	FLEXÃO DE PERNAS COM HALTER OU OUTRO PESO	4X12
▶	STIFF COM ELÁSTICO OU HALTERES	4X15
▶	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	4X15
▶	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ	4X15

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / COSTAS

FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	10X12
FLEXÕES DE BRAÇOS COM PÉS NO BANCO	10X12
BARRA FIXA ABERTO PRONADA (SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	5X10
PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO SENTADO NO BANCO PEGADA NEUTRA	5X10
PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X12
REMADA SENTADO	4X12
REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN DE ESCADA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 3

BRAÇOS/ OMBROS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO	4X15
▶	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO	4X12
▶	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X12
▶	DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO	4X12
▶	REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	4X12
▶	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	4X12
▶	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	5X10
▶	TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	5X12
▶	TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO	4X12
▶	TRÍCEPS COICE UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
▶	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3X20

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

DESCANSO

DIA 5

REINICIA O CICLO